

Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Panjang Tungkai, dan Motivasi Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter Pada Murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa

Influence Of Explosive Limb Power, Leg Length And Motivation To Ability To Run 60 Meter At Student Of Madrasah Ibtidayah Country 1 Gowa

Adriyanti

Program studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Program Pascasarjana

Universitas Negeri Makassar

Adriyantiponya@yahoo.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh daya ledak tungkai dan Panjang tungkai secara langsung terhadap kemampuan Lari 60 meter. Serta mengetahui pengaruh daya ledak tungkai dan Panjang tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter jika ditinjau dari motivasi atau melalui motivasi. Penelitian ini menggunakan desain Analisis Jalur atau Path Analysis. Populasinya adalah Murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa siswa kelas VI dengan sampel Murid laki-laki kelas VI pada Murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa dengan teknik probability sampling (random sampling). Hasil penelitian dari pengujian analisis regresi struktur 1 dan struktur 2 menunjukkan bahwa ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi sebesar -0,246. Ada pengaruh langsung Panjang tungkai terhadap motivasi sebesar 0,128. Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter sebesar -0,576. Ada pengaruh langsung panjang tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter sebesar -0,369. Ada pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan lompat jauh sebesar -0,103. Dilihat dari nilai α 0,05 maka pengaruh langsung daya ledak tungkai dan Panjang tungkai terhadap variabel motivasi semuanya signifikan karena nilai $P < 0,05$. Demikian juga dengan variabel daya ledak tungkai, panjang tungkai dan motivasi terhadap kemampuan lari 60 meter juga signifikan karena nilai $P < 0,05$. Selanjutnya pengaruh variabel daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter melalui motivasi sebesar 0,025. Sedangkan pengaruh kecepatan lari terhadap kemampuan lari 60 meter melalui motivasi sebesar 0,013

Kata Kunci : *Daya Ledak Tungkai, Panjang Tungkai, Motivasi dan Kemampuan Lari 60 Meter*

ABSTRACT

The research aims to discover the influence of leg explosive power and Leg Length directly on Run 60 M abilities and to discover. The influence of leg explosive power and leg length on run 60 M abilities based on motivation or through motivation. The research employed Path Analysis design. The populations were the students *student of Madrasah Ibtidayah Negeri country 1 Gowa District* and the sample was class VI at *student of Madrasah Ibtidayah Negeri country 1 Gowa District* which was chosen by using probability sampling (random sampling) technique.

The result of the research from regression analysis test structure 1 and structure 2 reveal that there is direct influence of leg explosive power on motivation by -0,246. There is direct influence of leg length on motivation by 0,128. There is direct influence of leg explosive power on run 60 M abilities by -0,576. There is direct influence of leg length on run 60 M abilities by -0,369. There is direct influence of motivation on Run 60 M abilities by -0,103. Based on the score of a 0,05, variable are all significant because score of $P < 0,05$. In addition, the variables of leg explosive power, Leg length and motivation on Run 60 M abilities are also significant because of the score $P < 0,05$.

The influence of leg explosive power variable on Run 60 M abilities through motivation is 0,025. while the influence of Leg length on Run 60 M abilities through motivation is 0,013.

Key Words: Leg explosive Power, Leg Length, Motivation and Run 60 M Abilities.

BAB I PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Pendidikan jasmani sebagai salah satu dari sistem pendidikan nasional yang memegang peranan sangat penting dalam upaya membentuk manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani serta berkualitas. Oleh karena itu peran serta pemerintah dalam mengembangkan sumber daya manusia melalui pendidikan jasmani merupakan salah satu faktor yang sangat penting dan diperlukan. Selain itu, keterlibatan pemerintah dalam meningkatkan olahraga bukan hanya membina jasmani dan rohani saja, akan tetapi peran pemerintah sangat diperlukan dalam peningkatan pembinaan prestasi olahraga.

Perkembangan olahraga di Indonesia ini terasa semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti arti penting dan fungsi olahraga itu sendiri, disamping adanya perhatian serta dukungan pemerintah juga menunjang perkembangan olahraga di Indonesia. Salah satu aktivitas jasmani yang dibutuhkan oleh siswa adalah olahraga. Olahraga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani. Salah satu materi yang diajarkan di sekolah yaitu Atletik. Atletik terdiri atas berbagai nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Olahraga atletik terdiri dari beberapa macam cabang olahraga yang diperlombakan yang terdiri dari lari, jalan, lompat, dan lempar. Pada cabang olahraga yang diperlombakan dalam atletik khususnya cabang lari sangat diminati.

Pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah perlu lebih ditingkatkan mutu dan kualitas pelaksanaannya, sehingga dapat tercapai tujuannya guna menunjang pembangunan olahraga di tanah air. Pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah-sekolah dilaksanakan sesuai dengan kurikulum yang berlaku pada saat ini, namun dalam hal ini perlu ditingkatkan proses pelaksanaannya melalui materi pelajaran dengan memprioritaskan bentuk-bentuk latihan yang tepat sehingga pencapaian hasil pelaksanaannya dapat tercapai secara efektif dan efisien. Pendidikan jasmani dalam bentuk olahraga adalah aktivitas fisik yang tak pernah lepas dari keseharian manusia diberbagai lapisan masyarakat seperti sekolah-sekolah, diberbagai instansi baik swasta maupun instansi pemerintahan. Boleh dikatakan bahwa olahraga pada masa sekarang ini menjadi kebutuhan masyarakat luas yang telah dipengaruhi oleh kemampuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang serta semakin canggih. Pendidikan jasmani dalam bentuk olahraga adalah aktivitas fisik yang tak pernah lepas dari keseharian manusia diberbagai lapisan masyarakat seperti sekolah-sekolah, diberbagai instansi baik swasta maupun instansi pemerintahan. Boleh dikatakan bahwa olahraga pada masa sekarang ini menjadi kebutuhan masyarakat luas yang telah dipengaruhi oleh kemampuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang serta semakin canggih. Kebugaran adalah suatu keadaan dimana seseorang melakukan tugas atau pekerjaan fisik tidak merasakan kelelahan disaat melakukan pekerjaan atau tugas tersebut. Kebugaran jasmani

akan diperoleh apabila seseorang melakukan latihan rutin dan berkesinambungan.

Kebugaran akan mempengaruhi terhadap kinerja sehingga tidak akan cepat merasa lelah. Siswa SD identik dengan akhir masa kasak-kanak (late childhood) yang berusia sekitar 6-12 tahun atau masa usia sekolah yang diketahui mempunyai keinginan untuk selalu ingin bergerak. Pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani makin sempurna dan baik. Latihan kebugaran aerobik merupakan salah satu alternatif untuk membantu dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak sehingga dapat memenuhi kebutuhannya untuk selalu bergerak dan mengikuti segala aktivitas.

Anak merupakan tunas bangsa yang sedang tumbuh dan berkembang sehingga menjadi harapan sebagai generasi penerus di masa akan datang. Salah satu upaya untuk menyiapkan calon penerus adalah melalui kegiatan olahraga.

Olahraga merupakan salah satu sarana untuk meningkatkan sumber daya manusia. Hal tersebut harus kita sadari akan manfaat olahraga melalui hasil yang dapat dirasakan apabila seseorang melakukan aktivitas olahraga. Sebaiknya kita melakukan aktivitas olahraga sejak dini. Anak usia sekolah dasar (6-12 tahun) yang sudah mulai mempunyai berbagai macam kegiatan baik di sekolah maupun di luar sekolah memerlukan kondisi jasmani yang selalu bugar. Tetapi pada

kenyataannya anak selalu dipadati dengan kegiatan yang sebagian besar berhubungan dengan kognitif maupun afektif, sedangkan kegiatan yang berhubungan dengan psikomotor diabaikan oleh orang tua. Mereka bahkan cenderung ada pandangan yang meremehkan pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Orang tua menganggap pelajaran pendidikan jasmani hanya menyebabkan anak akan menjadi capek sehingga mengakibatkan pelajaran lainnya tidak dapat ditangkap dengan baik. Untuk meningkatkan kemampuan Lari (Sprint) maka perlu ditingkatkan kondisi fisiknya dan ditunjangi dengan kondisi psikis, seperti dalam peningkatan Pawai otot tungkai siswa harus memiliki motivasi yang kuat, sehingga dalam pelaksanaan Lari 60 Meter siswa dapat bersemangat sehingga dapat memberikan hasil yang maksimal. Karena adanya dorongan dan semangat siswa untuk mengerahkan kekuatan tungkainya secara maksimal sehingga dalam melakukan Lari 60 meter dapat menampilkan kecepatan yang maksimal. Selain itu, kondisi fisik yang lain yang sangat berpengaruh adalah panjang tungkai, karena panjang tungkai dibutuhkan pada saat melakukan Start awal . Dengan melakukan panjang tungkai secara maksimal dapat memberikan pengaruh positif dalam mencapai finish dengan nilai yang baik, tetapi untuk lebih mengefisienkan panjang tungkai harus bergandengan dengan motivasi karena dengan adanya motivasi yang tinggi dimiliki siswa maka dapat menghasilkan kecepatan yang baik .

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kemampuan Lari

1. Pengertian lari 60 meter

Lari adalah Gerak berpindah tempat maju kedepan yang dilakukan lebih cepat dari berjalan. (Syarifuddin, 1985:34) Pada lari ada saat kedua kaki tidak berhubungan (kontak) dengan tangan atau badan melayang di udara. Hal ini berbeda dengan jalan sekalipun dengan cepat. Prngurus cepat persatuan atlet seluruh Indonesia (PB PASI) (1989) hal menyebtkan bahwa jalan cepat adalah gerak maju langkah kaki yang dilakkan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus.

Lari jarak pendek ini adalah lari 60 meter, lari 100 meter, 200 meter, dan 400 meter untuk perlombaan yang dilakukan pada gelanggang terbuka. Sedangkan untuk perlombaan yang dilakukan pada gelanggang tertutup terdapat beberapa nomor lain yang dilombakan, yaitu lari 100 meter dan 60 meter. Termasuk yang memerlukan pengembangan kecepatan berlari secara maksimal dalam jangka pendek adalah lari 60 Meter dinyatakan sebagai rangkaian gerak kaki dan anggota tubuh dalam usaha memindahkan tubuh pada jarak 60 meter dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

Menurut subhan zuhdi (2016) Lari cepat (sprint) adalah lari dimana atlet harus menempuh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Kecepatan lari 60 meter adalah kemampuan lari untuk menempuh jarak 60 meter dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sebruh analisis gerak biomekanika c 18 salah satu cabang olahraga

mempunyai peranan yang besar untuk mengetahui peningkatan dan penurunan kecepatan Banyak pelari sprinter) meningkat kecepatannya pada saat start, tetapi selanjutnya dipertengahan nilainya konstan atau menurun. Ini artinya bahwa pelari melakukan percepatan pada awal pertandingan, dan terjadi perlambatan menjelang finish.

Hakikat Lari Cepat 60 Meter

a. Teknik start Start

menurut (Eddy Purnomo 2007: 23) Teknik start Start adalah suatu persiapan awal seorang pelari akan melakukan gerakan berlari. Untuk nomor jarak pendek start yang dipakai adalah start jongkok . Tujuan utama start dalam lari jarak pendek adalah untuk mengoptimalkan pola lari percepatan. Pelari juga harus dapat mengatasi kelembaman dengan menerapkan terhadap start block sesegera mungkin setelah 8 tembakan pistol atau aba-aba dari starter dan bergerak kedalam suatu posisi optimum untuk tahap lari percepatan. Aba-aba yang digunakan dalam start lari jarak pendek (sprint) yaitu bersedia, siap, dan ya atau bunyi pistol.

- 1) Aba-aba bersedia, setelah starter memberikan aba-aba bersedia, maka pelari mengambil sikap jongkok dengan menempatkan kedua kaki menumpu pada start block depan dan belakang, lutut kaki belakang diletakkan di tanah. Kedua tangan diletakkan dibelakang garis start kira-kira selebar bahu jari-jari tangan membentuk V terbalik dan kepala dalam keadaan ...ar

dengan punggung, sedangkan pandangan mata menatap lurus ke bawah.

2) Aba-aba siap, setelah ada aba-aba siap, seorang pelari akan menempatkan posisi badan sebagai berikut: lutut ditekan ke belakang, lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku (90°), lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120° - 140° , dan pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan, serta bahu sedikit maju ke depan dari dua tangan.

3) Aba-aba ya,

gerakan yang akan dilakukan pelari setelah aba-aba ya atau bunyi pistol adalah badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menolak atau menekan keras pada start blok, kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian, kaki belakang mendorong lebih kuat, dorongan kaki depan sedikit namun tidak lama, kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan, lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.

b. Teknik Lari

Dalam berlari juga dibagi menjadi beberapa tahapan. Pertama tahap topang terdiri dari topang depan dan satu tahap dorong. Kedua tahap melayang yang terdiri dari tahap ayun ke depan dan satu tahap pemulihan (recovery). Tahap topang bertujuan

untuk memperkecil hambatan saat menyentuh 10 tanah dan memaksimalkan dorongan ke depan. Sifat-sifat teknisnya mendarat pada telapak kaki, lutut kaki topang bengkok harus minimal pada saat amortasi, kaki ayun dipercepat, pinggang, sendi lutut dan mata kaki dari kaki topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak, paha kaki ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horisontal.

Phase layang bertujuan untuk memaksimalkan dorongan ke depan dan untuk mempersiapkan suatu penempatan kaki yang efektif saat menyentuh tanah. Sifat-sifat teknisnya lutut kaki ayun bergerak ke depan dan ke atas, lutut kaki topang bengkok dalam phase pemulihan, ayunan lengan aktif namun relaks, berikutnya kaki topang bergerak ke belakang.

c. Teknik Melewati Garis Finish

Garis finish merupakan garis atau batas akhir pertandingan. Melewati garis finish merupakan faktor yang paling menentukan kalah atau menang seorang pelari, oleh karena itu sikap pencapaian finish perlu mendapat perhatian secara khusus.

Menurut Arma Abdoellah, 1981: 54 Ada beberapa cara yang dapat dilakukan pada waktu pelari mencapai finish yaitu: lari terus menerus tanpa mengubah sikap lari, badan direbahkan kedepan dan kedua tangan diayunkan lurus ke belakang bawah, dada diputar kesalah satu sisi dengan ayunan tangan ke depan atas sehingga bahu sebelah maju ke depan (. Jarak 20 meter terakhir sebelum garis finish merupakan

perjuangan untuk mencapai kemenangan dalam perlombaan lari, maka yang perlu diperhatikan adalah kecepatan langkah dan jangan perlambat langkah sebelum melewati garis finish.

Menurut Margono(2002: 11)Hal-hal yang harus dihindari dalam lari sprint antara lain:

- 1) Daya dorong dan angkatan angkatan lutut ke atas kurang besar.
- 2) Menghentakkan kaki di tanah dan mendarat dengan tumit.
- 3) Badan pelari condong ke depan atau belakang terlalu jauh.
- 4) Memutar kepala dan menggerakkan bahu secara berlebihan
- 5) Lengan diayun terlalu ke atas dan ayunannya terlalu jauh menyilang badan.
- 6) Meluruskan kaki yang akan dilangkahkan tidak sempurna.
- 7) Berlari dari sisi ke sisi lain
- 8) Pada aba-aba “siap” mengangkat kepala dan memandang terlalu jauh ke depan.

Sedangkan menurut Margono (2002: 11) Hal-hal yang diutamakan dalam lari sprint antara lain:

- 1) Gerakan yang kuat berimbang antara kaki dan lengan.
- 2) Dorongan kaki yang elastik mungkin dan lincah.
- 3) Mempertahankan sikap badan yang wajar seperti dalam berjalan biasa.
- 4) Menjaga kepala tetap tegak dan pandangan lurus ke depan
- 5) Menggerakkan lengan kedepan dan belakang sedikit menyilang.

6) Berlari pada garis yang lurus.

7) Pada aba-aba “siap” menggerakkan badan ke depan perlahan dan kepala tetap pada garis lurus secara wajar.

d. Lintasan

Menurut peraturan lintasan adalah 400 meter dan memiliki jalur lintasan 6 atau 8 lintasan. Menurut Yoyo Bahagia, 2000: 107 Dalam perlombaan lari jarak pendek, masing-masing peserta harus lari pada lintasan terpisah. Lintasan ini lebarnya minimal 1,22m dan maksimal 1,25 m yang dibatasi dengan garis putih. Peserta yang mendorong, mendesak, menubruk atau mencederai pelari lainnya sehingga mengganggu lajunya lari dapat dinyatakan diskualifikasi. Untuk nomor lari 400 meter kebawah pelari harus berlari dalam lintasan masing-masing, jika pelari masuk ke dalam lintasan pelari lain maka pelari juga akan dinyatakan diskualifikasi.

B. Daya Ledak tungkai

Daya ledak ialah kombinasi dari kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal. Daya ledak ini harus ditunjukkan oleh perpindahan tubuh (dalam tendangan jauh) atau benda (peluru yang ditolakkan) melintasi udara, dimana otot-otot harus mengeluarkan kekuatan dengan kecepatan yang tinggi, agar dapat membawa tubuh atau obyek pada saat pelaksanaan gerak untuk dapat mencapai suatu jarak. Power/daya ledak adalah kemampuan kerja otot (usaha) dalam satuan waktu (detik).

Power atau daya ledak menurut Bompa (1990) dalam Ismaryati (2006: 59) yaitu: Power dibedakan menjadi dua, yaitu power siklis dan asiklis.

Pembedaan jenis ini dilihat dari segi kesesuaian jenis gerakan atau kesesuaian jenis gerakan atau keterampilan gerak dalam kegiatan olahraga power tersebut dapat dikenali dari perannya pada suatu cabang olahraga. Cabang- cabang olahraga yang lebih dominan asiklisnya adalah melempar, menolak, dan melompat pada atletik, unsure gerakan senam bela diri, loncat indah dan olahraga permainan. Power otot menurut Wahjoedi (2000:87) adalah “Kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif”. Dalam hal ini otot atau sekelompok otot yang dimaksud adalah yang ada pada sekelompok otot tungkai dari pangkal paha sampai ujung kaki.

Daya Ledak Tungkai adalah anggota gerak bagian bawah yang terdiri dari paha, betis dan kaki. Menurut Mac Dougall (1982 : 85), Ukuran panjang tungkai adalah jarak antara ujung tumit bagian bawah sampai dengan tulang pinggang.

Tungkai merupakan organ yang paling berperan dalam lari cepat (*sprint*), karena pergerakan lari yang dihasilkan berasal dari kekuatan yang dihasilkan oleh otot tungkai. Menurut Bahagia (1999 : 12), “Kecepatan berlari ditentukan oleh dua aspek, yaitu panjang langkah dan frekuensi langkah.” Tungkai pada tiap individu mempunyai ukuran yang berbeda-beda sehingga berpengaruh terhadap perbedaan kecepatan lari tiap individu. Semakin panjang tungkai seseorang memungkinkan seseorang dapat melangkah secara lebih panjang dan

lebih efisien dalam menempuh jarak yang diperlombakan.

Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat- singkatnya. Secara matematis dapat dinyatakan bahwa :

$$\text{Daya ledak tungkai} = \text{Gaya (Force)} \times \text{Kecepatan (Velocity)}$$

Waktu (Time)

Dalam hal ini, dapat dinyatakan bahwa daya ledak (Power) = kekuatan(strength) X kecepatan (velocity). Daya ledak sering pula disebut kekuatan eksplosif , ditandai adanya gerakan atau perubahan tiba- tiba yang cepat dimana tubuh terdorong keatas(vertical)atau kedepan (hotizontal) dengan mengarahkan kekuatan otot maksimal. Power merupakan suatu ukuran performa otot, yang berkaitan dengan kekuatan (strength) dan kecepatan gerak -> dapat diartikan sebagai kerja per unit waktu (gaya x jarak/waktu). Untuk mengukur power otot tungkai digunakan vertical jump test.

Kekuatan adalah kemampuan komponen fisik seseorang dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.kekuatan merupakan unsur utama untuk menghasilkan power dan daya tahan otot. Kekuatan otot dapat ditingkatkan dengan melakukan suatu

latihan. sehingga dengan terbentuknya serabut-serabut otot yang baru maka kekuatan otot dapat meningkat dan kecepatan berlari dapat bertambah.

Kekuatan merupakan kompoen fisik yang menyangkut masalah kemampuan murid pada saat mempergunakan otot-ototnya menerima beban dan waktu tertentu. Kekuatan adalah suatu gaya sekelompok otot yang digunakan untuk melawan atau menahan beban dalam waktu yang maksimal, yang dapat diperlihatkan setiap individu untuk mendorong atau menekan suatu objek.

Kecepatan (*Speed*) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenisnya secara berturut-turut dalam waktu yang singkat. kekuatan otot merupakan komponen biomotorik yang dipergunakan oleh semua cabang olahraga dengan tingkatan yang berbeda-beda. Kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan merupakan salah satu kemampuan biometric yang sangat penting dalam olahraga adalah kecepatan atau kapasitas untuk bergerak dengan sangat cepat dengan kata lain kecepatan merupakan kualitas yang memungkinkan seseorang untuk bergerak, melakukan gerakan –gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin.

C. Panjang tungkai

Tungkai adalah Anggota gerak bagian bawah yang terdiri dari paha, betis dan kaki. Panjang tungkai sebagai salah satu anggota gerak bawah memiliki peran penting dalam unjuk kerja

olahraga. Sebagai anggota gerak bawah, panjang

tungkai berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat maupun menendang.

Panjang tungkai adalah jarak vertical antara telapak kaki sampai dengan pangkal

paha yang diukur dengan cara berdiri tegak. Panjang tungkai sebagai bagian dari

postur tubuh memiliki hubungan yang sangat erat dalam kaitannya sebagai pengungkit disaat Berlari. Panjang menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia (2012: 119) adalah: 1) tidak pendek, lanjut 2) selama, seluruh. Menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia (2012) tungkai adalah kaki (seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah). Menurut Amari dalam Heri Purwanto (2006: 163) panjang tungkai adalah ukuran panjang tungkai seseorang mulai dari alas kaki sampai dengan *trocantor mayor*, kira-kira pada bagian tulang yang terlebar disebelah luar paha dan bila paha digerakan *trocantor mayor* dapat diraba dibagian atas dari tulang paha yang bergerak. Menurut Hidayat (1999: 255) panjang tungkai melibatkan tulang-tulang dan otot-otot pembentuk tungkai baik tungkai bawah dan tungkai atas. Tulang- tulang pembentuk tungkai meliputi tulang-tulang kaki, tulang *tibia* dan fibula, serta tulang *femur*. Anggota gerak bawah dikaitkan pada batang tubuh dengan perantaraan gelang panggul, meliputi: 1) tulang pangkal paha (*Coxae*), 2) tulang paha (*Femur*), 3) tulang kering (*Tibia*), 4) tulang betis(*Fibula*), 5) tempurung lutut. Otot-otot pembentuk tungkai yang

terlibat pada pelaksanaan Lari adalah otot-otot anggota gerak bawah. Otot-otot anggota gerak bawah terdiri dari beberapa kelompok otot, yaitu : 1) otot pangkal paha, 2) otot tungkai atas, 3) otot tungkai bawah dan 4) otot kaki.

Otot penggerak tungkai atas, mempunyai selaput pembungkus yang sangat

kuat dan disebut *fasia lata*. Otot-otot tungkai atas menjadi 3 golongan yaitu:

1)

otot abduktor, meliputi a) muskulus abduktor maldanus sebelah dalam, b) muskulus abduktor brevis sebelah tengah, dan c) muskulus abduktor longus sebelah luar. Ketiga otot ini menjadi satu yang disebut muskulus abductor femoralis, dengan fungsi menyelenggarakan gerakan abduksi tulang femur; 2)

muskulus ekstensor, meliputi: a) muskulus rektus femoris, b) muskulus vastus lateralis eksternal, c) muskulus vastus medialis internal, d) muskulus vastus intermedial; 3) otot fleksor femoris, meliputi: a) biseps femoris berfungsi membengkokkan pada dan meluruskan tungkai bawah, b) muskulus semi membranosis berfungsi membengkokkan tungkai bawah, c) muskulus semi tendinosus berfungsi membengkokkan urat bawah serta memutar ke dalam, d)

muskulus sartorius berfungsi untuk eksorotasi femur, memutar keluar pada waktu

lutut mengetul, serta membantu gerakan fleksi femur dan membengkokkan. Menurut (Aip Syarifuddin, 1992: 56) Otot otot penunjang gerak tungkai bawah, terdiri dari: 1) muskulus tibialis anterior berfungsi untuk mengangkat

pinggul kaki sebelah tengah dan membengkokkan kaki, 2) muskulus ekstensor falangus longus berfungsi meluruskan jari kaki, 3) otot kedang jempol berfungsi untuk meluruskan ibu jari, 4) tendon arkiles berfungsi untuk kaki di sendi tumit dan membengkokkan tungkai bawah lutut, 5) otot ketul empu kaki panjang berpangkal pada betis, uratnya melewati tulang jari berfungsi membengkokkan pangkal kaki, 6) otot tulang kering belakang melekat pada tulang kaki berfungsi membengkokkan kaki di sendi tumit dan telapak kami di sebelah dalam, 7) otot kedang jari bersama terletak di punggung kaki berfungsi untuk meluruskan jari kaki.

Komponen yang dibutuhkan membantu jangkauan langkah yang panjang diantaranya adalah kemampuan biomotor, teknik, koordinasi, serta proporsi fisik

yang bagus didalamnya. Sehingga semakin panjang tungkai akan dapat diikuti

dengan jangkauan langkah yang semakin panjang sehingga waktu yang diperlukan untuk menempuh suatu jarak tertentu lari akan semakin pendek, dengan kata lain waktu tempuhnya menjadi lebih cepat dan energi yang dikeluarkan akan semakin sedikit.

Dengan demikian panjang tungkai yang dimaksud peneliti adalah jarak

antara pangkal paha sampai dengan pangkal kaki seseorang. Istilah ini selanjutnya

akan digunakan dalam penulisan ini, mengingat istilah panjang tungkai sudah merupakan istilah umum yang dipakai dalam kegiatan olahraga.

Menurut Sajoto (1988 : 111), menjelaskan bahwa “Otot betis yang lebih panjang rata-rata lebih kuat dibandingkan yang pendek”. Apabila seorang pelari memiliki otot yang lebih panjang tidak menutup kemungkinan lebih besar kekuatan otot yang dimiliki. Panjang otot sama pentingnya dengan panjang tulang, semakin panjang otot semakin panjang tulangnya, kemungkinan juga besar pula kekuatan yang dihasilkan. Sehingga panjang tungkai sangat diperlukan bagi seorang pelari.

Sedangkan menurut Roger Watson (1997: 176) panjang tungkai terdiri dari tungkai atas, tungkai bawah dan kaki. Tungkai bawah seperti tulang *paha* dan tulang *kering*, tulang *betis* dan tulang *kaki*. Tulang *paha* adalah tulang terpanjang dan terkuat pada manusia. Ujung tulang ini mempunyai kepala bentuk *hemiferis* yang berartikulasi dengan *asetabulum* pinggul. Tulang *kering* adalah tulang terkuat dari kedua tulang tungkai bawah terletak disisi dalam atau sisi medial, tulang *fibula* adalah tulang yang berbentuk sangat ramping dibanding tulang *kering* yang terletak di sisi luar tungkai bawah, sedangkan tulang tarsal terdiri dari 6 tulang yang membentuk posterior kaki seperti : tulang *jamak*, *navikular*, *tumit*, *pangkal kaki*, *tulang metatarsal*, *jari-jari kaki*.

D. Motivasi

1. Pengertian motivasi

Achievement score (hasil dalam keolahragaan) dapat menjadi perangsang bagi anak. Ini merupakan pengukuran objektif yang dapat dipakai menentukan tingkat kecakapan anak pada waktu itu dan tidak berdasarkan

pandangan subjektif dari para guru. Seperti kita maklumi, bahwa setiap anak senang mengetahui statusnya pada waktu itu, ini dapat merangsang dirinya untuk berlatih lebih giat. Mereka juga mengetahui dimana kedudukannya dibandingkan dengan anak lain. Hal ini tidak terbatas pada perorangan saja tetapi dapat juga pada regu. Suatu regu ingin bersaing dengan regu lain. Semangat bertanding menimbulkan nilai-nilai objektif dan merupakan rangsangan yang baik bagi kemajuan anak.

Perilaku individu tidak berdiri sendiri, selalu ada hal yang mendorongnya dan berujuan pada suatu tujuan yang ingin dicapainya. Tujuan dan factor pendorong ini mungkin disadari oleh individu, tetapi mungkin saja tidak, sesuatu yang konkrit ataupun abstrak.

Pengertian belajar menurut beberapa ahli adalah

(a) Whittaker,

Belajar adalah proses tingkah laku yang ditimbulkan atau diubah melalui latihan atau pengalaman.

(b) Kimble

Belajar adalah perubahan relatif permanen dalam potensi bertindak, yang berlangsung sebagai akibat adanya latihan yang diperkuat

(c) Winkel

Belajar adalah aktivitas mental atau psikis, yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, pemahaman, keterampilan, nilai, dan sikap.

(d) Sdaffer

Belajar merupakan perubahan tingkah laku yang relatif menetap,

sebagai pengalaman atau praktik. hasil atau

Berdasarkan definisi itu dapat dikatakan bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang baru sebagai pengalaman individu itu sendiri. Belajar adalah suatu proses dan bukan suatu hasil. Menurut (Soemanto, 1990:99) Belajar berlangsung secara aktif dan integratif dengan menggunakan berbagai bentuk perbuatan untuk mencapai suatu tujuan. Individu dikatakan belajar atau tidak sangat tergantung kepada kebutuhan dan motivasinya. Kebutuhan dan motivasi individu/seseorang menjadi tujuan individu/seseorang dalam belajar. Sedangkan motivasi akan timbul jika individu memiliki minat yang besar.

Menurut Usman (2003:27) kondisi belajar mengajar yang efektif adalah adanya minat dan perhatian siswa dalam belajar. Minat merupakan suatu sifat yang relatif menetap pada diri seseorang. Minat besar sekali pengaruhnya terhadap belajar sebab dengan minat seseorang akan melakukan sesuatu yang diminatinya. Sebaliknya, tanpa minat seseorang tidak mungkin melakukan sesuatu.

Menurut Suryabrata (1989:142), faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar digolongkan menjadi tiga, yaitu: faktor dari dalam, faktor dari luar, dan faktor instrumen.

1. Faktor dari dalam yaitu faktor-faktor yang dapat mempengaruhi belajar yang berasal dari siswa yang sedang belajar. Faktor-faktor ini diantaranya adalah:

a) minat individu merupakan ketertarikan individu terhadap sesuatu. Minat belajar siswa yang tinggi menyebabkan belajar siswa lebih mudah dan cepat.

b) motivasi belajar antara siswa yang satu dengan siswa lainnya tidaklah sama. Motivasi belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: cita-cita siswa, kemampuan belajar siswa, kondisi siswa, kondisi lingkungan, unsur-unsur dinamis dalam belajar, dan upaya guru membelajarkan siswa.

2. Faktor dari luar yaitu faktor-faktor yang berasal dari luar siswa yang mempengaruhi proses dan hasil belajar. Faktor-faktor ini di antaranya adalah lingkungan sosial. Yang dimaksud dengan lingkungan sosial di sini yaitu manusia atau sesama manusia, baik manusia itu hadir ataupun tidak langsung hadir. Kehadiran orang lain pada waktu sedang belajar, sering mengganggu aktivitas belajar. Salah satu dari lingkungan sosial tersebut yaitu lingkungan siswa di sekolah yang terdiri dari teman sebaya, teman lain kelas, guru, kepala sekolah serta karyawan lainnya yang dapat juga mempengaruhi proses dan hasil belajar individu.

3. Faktor instrumen yaitu faktor yang berhubungan dengan perangkat pembelajaran seperti kurikulum, struktur program,

sarana dan prasarana pembelajaran (media pembelajaran), serta guru sebagai perancang pembelajaran. Dalam penggunaan perangkat pembelajaran tersebut harus dirancang oleh guru sesuai dengan hasil yang diharapkan.

Berdasarkan hal di atas faktor yang mempengaruhi proses dan hasil belajar siswa baik itu faktor dari dalam, luar, maupun instrumen yang paling utama adalah minat, motivasi, dan guru. Minat dan Motivasi Belajar Siswa agar berusaha membangkitkan minat dan motivasi siswa dalam belajar sehingga proses belajar- mengajar yang efektif tercipta di dalam kelas dan siswa mencapai suatu tujuan sebagai hasil dari belajarnya. Dalam tulisan ini yang dibahas adalah: 1) dimensi berprestasi dalam belajar dengan indikator kualifikasi hasil berdasarkan nilai KKM pada rapot semester 1 Tahun pelajaran 2017-2018, 2) dimensi minat dan ketajaman perhatian dalam belajar dengan indikator semangat dalam mengikuti PBM berdasarkan hasil angket yang disebarkan kepada 30 responden siswa kelas VI Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa.

Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi siswa adalah motivasi. Dengan adanya motivasi, siswa akan belajar lebih keras, ulet, tekun dan memiliki dan memiliki konsentrasi penuh dalam proses belajar pembelajaran. Dorongan motivasi dalam belajar merupakan salah satu hal yang perlu dibangkitkan dalam upaya pembelajaran di sekolah. Penelitian Wasty Soemanto (2003) menyebutkan,

pengenalan seseorang terhadap prestasi belajarnya adalah penting, karena dengan mengetahui hasil-hasil yang sudah dicapai maka siswa akan lebih berusaha meningkatkan prestasi belajarnya. Dengan demikian peningkatan prestasi belajar dapat lebih optimal karena siswa tersebut merasa termotivasi untuk meningkatkan prestasi belajar yang telah diraih sebelumnya. Biggs dan Tefler (dalam Dimiyati dan Mudjiono, 2006) mengungkapkan motivasi belajar siswa dapat menjadi lemah. Lemahnya motivasi atau tiadanya motivasi belajar akan melemahkan kegiatan, sehingga mutu prestasi belajar akan rendah. Oleh karena itu, mutu prestasi belajar pada siswa perlu diperkuat terus-menerus. Dengan tujuan agar siswa memiliki motivasi belajar yang kuat, sehingga prestasi belajar yang diraihnya dapat optimal. Menurut Nashar, 2004:11 Motivasi belajar yang dimiliki siswa dalam setiap kegiatan pembelajaran sangat berperan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa dalam mata pelajaran tertentu. Siswa yang bermotivasi tinggi dalam belajar memungkinkan akan memperoleh hasil belajar yang tinggi pula, artinya semakin tinggi motivasinya, semakin intensitas usaha dan upaya yang dilakukan, maka semakin tinggi prestasi belajar yang diperolehnya. Penjaskes sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah, dapat memberikan peranan dan pengalaman bagi siswa. Hasil pembelajaran penjaskes pun dapat sangat dipengaruhi oleh motivasi dari siswa. Baik itu motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik. Pembelajaran penjaskes dilakukan dengan berbagai upaya, yaitu salah satunya melalui peningkatan

motivasi belajar. Dalam hal belajar siswa akan berhasil jika dalam dirinya sendiri ada kemauan untuk belajar dan keinginan atau dorongan untuk belajar, karena dengan peningkatan motivasi belajar maka siswa akan tergerak, terarahkan sikap dan perilaku siswa dalam belajar, dalam hal ini belajar Penjaskes.

Motivasi Belajar

Menurut Colquitt, LePine dan Noe (2000:40), motivasi untuk belajar didefinisikan sebagai arah, kemauan dan tingkah laku yang mengarah kepada pembelajaran berterusan dan juga telah didapati positif kepada prestasi pembelajaran.

Motivasi belajar adalah keinginan siswa untuk mengambil bagian di dalam proses pembelajaran (Linda S. Lumsden: 1994: 74). Menurut Hermine Marshall Istilah motivasi belajar mempunyai arti yang sedikit berbeda. Ia menggambarkan bahwa motivasi belajar adalah kebermaknaan, nilai, dan keuntungan-keuntungan kegiatan belajar belajar tersebut cukup menarik bagi siswa untuk melakukan kegiatan belajar. Menurut (Carole Ames: 1990 : 108) motivasi belajar itu ditandai oleh jangka panjang, kualitas keterlibatan di dalam pelajaran dan kesanggupan untuk melakukan proses belajar. Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan belajar karena didorong oleh keinginannya untuk memenuhi kebutuhan dari dalam dirinya ataupun yang datang dari luar. Kegiatan itu

dilakukan dengan kesungguhan hati dan terus menerus dalam rangka mencapai tujuan.

Dalam perilaku belajar terdapat motivasi belajar. Motivasi belajar tersebut ada yang intrinsik dan ekstrinsik. Penguatan motivasi-motivasi belajar tersebut berada ditangan pendidik dan anggota masyarakat lain. Guru sebagai pendidik bertugas memperkuat motivasi belajar selama minimum 9 tahun pada usia wajib belajar. Ulama sebagai pendidik juga bertugas memperkuat motivasi belajar sepanjang hayat. Menurut Noehi Nasution, motivasi adalah kondisi psikologis yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Sedangkan belajar pada hakekatnya merupakan proses kegiatan secara berkelanjutan dalam rangka perubahan perilaku peserta didik secara konstruktif. Perubahan tingkah laku dalam belajar mencakup seluruh aspek pribadi peserta didik, yaitu aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Jadi motivasi belajar merupakan kekuatan (*power motivation*), daya pendorong (*driving force*), atau alat pembangun kesediaan dan keinginan yang kuat dalam diri peserta didik untuk belajar secara aktif, kreatif, inovatif, dan menyenangkan dalam rangka perubahan perilaku, baik dalam aspek kognitif, afektif maupun psikomotor.

Motivasi belajar adalah kecenderungan siswa dalam melakukan kegiatan belajar yang didorong oleh hasrat untuk mencapai prestasi atau hasil belajar sebaik mungkin. Motivasi diakui sebagai hal yang sangat penting bagi pelajar di

sekolah. Setidaknya anak itu harus mempunyai motivasi untuk belajar di sekolah. Anak-anak kecil tidak semua suka ke sekolah, bahkan anak-anak yang lebih besar pun ada juga yang sebenarnya kurang menyukai sekolah, sekalipun mereka tidak membenci segala bentuk pelajaran. Sebaiknya diharapkan agar anak-anak mempunyai motivasi untuk belajar agar ia dapat melakukan sesuatu.

Menurut Mc. Donald(1978 : 27) motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya *feeling* dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Dari pengertian yang dikemukakan Mc. Donald ini mengandung tiga elemen penting:

- a. Bahwa motivasi itu mengawali terjadinya perubahan energi pada diri setiap individu manusia. Perkembangan motivasi akan membawa beberapa perubahan energi di dalam sistem “*neurophysiological*” yang ada pada organisme manusia. Karena menyangkut perubahan energi manusia (walaupun motivasi itu muncul dari dalam diri manusia), penampakannya akan menyangkut kegiatan fisik manusia.
- b. Motivasi ditandai dengan munculnya, rasa/*feeling*, afeksi seseorang. Dalam hal ini motivasi relevan dengan persoalan-persoalan kejiwaan, afeksi dan emosi yang dapat menentukan tingkah laku manusia.
- c. Motivasi akan dirangsang karena adanya tujuan. Jadi motivasi dalam hal ini sebenarnya merupakan respon dari suatu aksi, yakni tujuan.

Adapun fungsi motivasi itu meliputi :

- a. Mendorong timbulnya kekuatan atau suatu perbuatan. Tanpa motivasi maka tidak akan timbul sesuatu perbuatan seperti belajar.
- b. Motivasi berfungsi sebagai pengarah. Artinya mengarahkan perbuatan ke pencapaian tujuan yang diinginkan.
- c. Motivasi berfungsi sebagai penggerak. Ia berfungsi sebagai mesin bagi mobil. besar kecilnya motivasi akan menentukan cepat atau lambatnya suatu pekerjaan.

Dalam paradigma baru pendidikan, tujuan pembelajaran bukan hanya untuk merubah perilaku siswa, tetapi membentuk karakter dan sikap mental profesional yang berorientasi pada global mindset. Fokus pembelajarannya adalah pada ‘mempelajari cara belajar’ (*learning how to learn*) dan bukan hanya semata pada mempelajari substansi mata pelajaran. Sedangkan pendekatan, strategi dan metode pembelajarannya adalah mengacu pada konsep konstruktivisme yang mendorong dan menghargai usaha belajar siswa dengan proses *enquiry & discovery learning*. Dengan pembelajaran konstruktivisme memungkinkan terjadinya pembelajaran berbasis masalah. Siswa sebagai stakeholder terlibat langsung dengan masalah, dan tertantang untuk belajar menyelesaikan berbagai masalah yang relevan dengan kehidupan mereka. Dengan skenario pembelajaran berbasis masalah ini siswa akan berusaha memberdayakan seluruh potensi akademik dan strategi yang mereka miliki untuk menyelesaikan masalah secara individu/kelompok. Prinsip

pembelajaran konstruktivisme yang berorientasi pada masalah dan tantangan akan menghasilkan sikap mental profesional, yang disebut *researchmindedness* dalam pola pikir siswa, sehingga kegiatan pembelajaran selalu menantang dan menyenangkan. Salah satu konsep Pembelajaran sedang di galakkan saat ini adalah pembelajaran PAIKEM. Pakem yang merupakan singkatan dari pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan, merupakan sebuah model pembelajaran kontekstual yang melibatkan paling sedikit empat prinsip utama dalam proses pembelajarannya.

Pertama, proses Interaksi (siswa berinteraksi secara aktif dengan guru, rekan siswa, multi-media, referensi, lingkungan dsb).

Kedua, proses Komunikasi (siswa mengkomunikasikan pengalaman belajar mereka dengan guru dan rekan siswa lain melalui cerita, dialog atau melalui simulasi role-play).

Ketiga, proses Refleksi, (siswa memikirkan kembali tentang kebermaknaan apa yang mereka telah pelajari, dan apa yang mereka telah lakukan).

Keempat, proses Eksplorasi (siswa mengalami langsung dengan melibatkan semua indera mereka melalui pengamatan, percobaan, penyelidikan dan/atau wawancara). Terdapat 2 faktor yang membuat seseorang dapat termotivasi untuk belajar, yaitu:

- *Pertama*, motivasi belajar berasal dari faktor internal. Motivasi ini terbentuk karena kesadaran diri atas pemahaman betapa pentingnya belajar untuk mengembangkan dirinya dan bekal untuk menjalani kehidupan.
- *Kedua*, motivasi belajar dari faktor eksternal, yaitu dapat berupa rangsangan dari orang lain, atau lingkungan sekitarnya yang dapat memengaruhi psikologis orang yang bersangkutan.

Motivasi belajar dan disiplin merupakan kunci utama kejayaan seseorang pelajar. Justeru, motivasi untuk belajar perlu diberikan penekanan untuk menggalakkan pembelajaran serta menyekat perlakuan yang tidak sopan. Beliau menambah lagi, motivasi merujuk kepada penglibatan pelajar dalam aktiviti pembelajaran dan gerak kerja dalam kelas. Disiplin pula merujuk kepada pembentukan pelajar terhadap perlakuan yang boleh diterima. Motivasi yang rendah akan menghasilkan suasana perlakuan yang negatif. Motivasi mempunyai peranan yang strategis dalam aktivitas belajar seseorang. Tidak ada seorang pun yang belajar tanpa motivasi. Tidak ada motivasi berarti tidak ada kegiatan belajar. Agar peranan motivasi lebih optimal, maka prinsip-prinsip motivasi dalam belajar tidak hanya diketahui, tetapi juga harus diterangkan dalam aktivitas belajar mengajar. Ada beberapa bentuk motivasi yang dapat dimanfaatkan dalam rangka

mengarahkan belajar anak didik di kelas, sebagai berikut.:

- ✚ Memberikan penghargaan dengan menggunakan kata-kata, seperti ucapan bagus sekali, hebat, dan menakjubkan. Penghargaan yang dilakukan dengan kata-kata (verbal) ini mengandung makna yang positif karena akan menimbulkan interaksi dan pengalaman pribadi bagi diri siswa itu sendiri
- ✚ Memberikan nilai ulangan sebagai pemacu siswa untuk belajar lebih giat. Dengan mengetahui hasil yang diperoleh dalam belajar maka siswa akan termotivasi untuk belajar lebih giat lagi.
- ✚ Menumbuhkan dan menimbulkan rasa ingin tahu dalam diri siswa. Rasa ingin tahu dapat ditimbulkan oleh suasana yang mengejutkan atau tiba-tiba.
- ✚ Mengadakan permainan dan menggunakan simulasi. Mengembangkan pembelajaran dengan menciptakan suasana yang menarik sehingga proses pembelajaran menjadi menyenangkan dan dapat melibatkan afektif dan psikomotorik siswa. Proses pembelajaran yang menarik akan memudahkan siswa memahami dan mengingat apa yang disampaikan.
- ✚ Menumbuhkan persaingan dalam diri siswa. Maksudnya adalah guru memberikan tugas dalam setiap kegiatan yang dilakukan, dimana siswa dalam melakukan tugasnya tidak bekerjasama dengan siswa yang lainnya. Dengan demikian siswa akan dapat membandingkan

hasil pekerjaan yang dilakukannya dengan hasil siswa lainnya.

- ✚ Memberikan contoh yang positif, artinya dalam memberikan pekerjaan kepada siswa guru tidak dibenarkan meninggalkan ruangan untuk melaksanakan pekerjaannya. Penampilan guru; penampilan guru yang menarik, bersih, rapi, sopan dan tidak berlebih-lebihan akan memotivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. Termasuk juga kepribadian guru, guru yang masuk kelas dengan wajah tersenyum dan menyapa siswa dengan ramah akan membuat siswa merasa nyaman dan senang mengikuti pelajaran yang sedang berlangsung.

Jika anak sudah memiliki motivasi yang kuat dalam belajar, di tandai dengan ciri-ciri sebagai berikut :

Adanya hasrat dan keinginan untuk berhasil dalam belajar

Jika motivasi anak sudah kuat dalam belajar, maka semangat dan keinginan belajar siswa akan tinggi. Guru harus berupaya mempertahankan serta meningkatkan situasi ini.

Adanya keinginan, semangat dan kebutuhan dalam belajar.

Anak yang merasa belajar adalah kebutuhan baginya, mereka akan belajar dengan giat, tekun dan semangat. Maka, hasil belajar yang mereka capai akan memuaskan.

- Memiliki harapan dan cita-cita masa depan

Anak yang memiliki cita-cita yang tinggi di masa depannya, mereka akan berusaha untuk mencapai cita-cita itu. Salaj satunya dengan berusaha untuk belajar dengan rajin, dengan tujuan meraih prestasi yang memuaskan.

Dari penjelasan di atas jelaslah bahwa motivasi sangat di butuhkan bagi siswa dalam mengikuti pelajaran. Dengan motivasi ini diharapkan akan tumbuh semangat siswa dalam menimba ilmu dari guru sehingga apa yang diharapkan oleh lembaga pendidikan ini dapat terwujud.

Salah satu faktor kesulitan dalam belajar adalah kurangnya motivasi belajar dalam diri *siswa* Sebagai petanda bahwa siswa mengalami kesulitan dalam belajar dapat diketahui dari berbagai jenis masalah sebagai berikut: (1) Hasil belajarnya rendah, dibawah rata-rata kelas, (2) Hasil yang dicapai tidak seimbang dengan usaha yang dilakukannya, (3) Menunjukkan sikap yang kurang wajar, suka menentang, dusta, tidak mau menyelesaikan tugas-tugas dan sebagainya, (4) Menunjukkan tingkah laku yang berlainan seperti suka membolos, suka mengganggu teman dan sebagainya, (5) Kemampuan Rendah (*slow learner*), (6) Materi belajar terlalu rendah, (7) Bakat dan minat tidak sesuai sebab terjadinya masalah belajar yang dialami siswa di sekolah dapat dideteksi antara lain Kurangnya motivasi Belajar.

. Harsono (2008) diktip oleh Husdarta (2011:36) mengemukakan bahwa “bukan hanya merupakan masalah fisik saja, yaitu berhubungn dengan gerakan - gerakan anggota tubuh, otot, tulang dan sebagainya.”.

1. Motivasi Belajar Pada dasarnya motivasi adalah suatu usaha yang disadari untuk menggerakkan, mengarahkan dan menjaga tingkah laku seseorang agar ia terdorong untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu. Menurut Clayton Alderfer (dalam Nashar, 2004:42) Motivasi belajar adalah kecenderungan siswa dalam melakukan kegiatan belajar yang didorong oleh hasrat untuk mencapai prestasi atau hasil belajar sebaik mungkin. Motivasi dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk perilaku belajar.

Menurut Abin Syamsudin M (1996) Untuk peningkatan motivasi belajar yang dapat kita lakukan adalah mengidentifikasi beberapa indikatornya dalam tahap-tahap tertentu. Indikator motivasi antara lain: 1) Durasi kegiatan, 2) Frekuensi kegiatan, 3) Presistensinya pada tujuan kegiatan, 4) Ketabahan, keuletan dan kemampuannya dalam menghadapi kegiatan dan kesulitan untuk mencapai tujuan, 5) Pengabdian dan pengorbanan untuk mencapai tujuan, 6) Tingkatan aspirasi yang hendak dicapai dengan

kegiatan yang dilakukan, 7)
Tingkat kualifikasi prestasi, 8)
Arah sikapnya terhadap
sasaran kegiatan.

2. Prestasi Belajar Poerwanto (2007:100) memberikan pengertian prestasi belajar yaitu “hasil yang dicapai oleh seseorang dalam usaha belajar sebagaimana yang dinyatakan dalam raport” Selanjutnya Winkel (1997 : 89) mengatakan bahwa “prestasi belajar adalah suatu bukti keberhasilan belajar atau kemampuan seseorang siswa dalam melakukan kegiatan belajar sesuai dengan bobot yang dicapainya” Sedangkan menurut Nasution, S (1987:67) prestasi belajar adalah “kesempurnaan yang dicapai seseorang dalam berfikir, merasa dan berbuat, prestasi belajar dikatakan sempurna apabila memenuhi tiga aspek yakni: kognitif, afektif dan psikomotor, sebaliknya dikatakan prestasi kurang memuaskan jika seseorang belum mampu memenuhi target dalam ketiga kriteria tersebut” Berdasarkan pengertian diatas, maka dapat dijelaskan bahwa prestasi belajar merupakan tingkat kemanusiaan yang dimiliki siswa dalam menerima, menolak dan menilai informasi-informasi yang diperoleh dalam proses belajar mengajar.

Motivasi untuk kepentingan pemahaman, perl kiranya diketengahkan beberapa pendekatan teori motivasi yang diduga memiliki implikasi dalam proses pelatihan atau pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Menurut Sugianto (1997: 383) bahwa sumber motivasi dapat di bedakan menjadi dua yakni motivasi ekstrinsik dan intrinsik.

a. Motivasi ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah Motivasi yang timbul karena adanya rangsang dari luar atau bersifat eksternal. Misalnya seorang belajar giat agar di puji oleh orang lain, seorang terdorong untuk berusaha untuk berprestasi sebaik- baiknya karena menarik hadiah- hadiah yang di sediakan , karena akan dikirim ke luar negeri, akan menjadi berita di surat kabar atau TV, akan menjadi dambaan oleh masyarakat sekitar dan sebagainya.

Dalam study tentang motivasi ekstrinsik di kenal dengan adanya hadiah (*reward*)dan hukuman (*punishment*) sebagai bentuk pembangkit motivasi. Hadiah dapat berupa barang, uang, pujian, nilai yang baik, sanjungan dan sejenisnya yang bersifat menyenangkan. Sedangkan hukuman berupa menyakiti secara fisik maupun perasaan, penghinaan dan lainnya yang tidak menyenangkan, sedangkan hukuman berupa menyakiti secara fisik maupun perasaan, penghinaan dan denda dan lainnya tidak menyenangkan. Penggunaan hadiah dan hukuman sebagai motivasi harus didasarkan pada suatu prinsip bahwa pada hakikat nya manusia memiliki kecenderungan untuk mencari sesuatu yang memberikan kesenangan atau kepuasan dan penghinaan yang tidak menyenangkan. Dengan prinsip tersebut diharapkan apabila siswa gagal dalam suatu mata pelajaran di ancam dengan

suatu hukuman, maka siswa akan berusaha sekuat tenaga agar tidak gagal. Sebaliknya jika siswa berhasil dalam suatu mata pelajaran dijanjikan hadiah, maka siswa juga berusaha sekuat tenaga agar berhasil. Dalam olahraga, motivasi ekstrinsik dapat berbentuk “motivasi bersaing” (*competitive motivation*). Oleh karena adanya dorongan untuk bersaing dan menang, memegang peranan lebih besar dibanding dengan rasa kepuasan karena telah berprestasi dengan baik.

b. Motivasi instrinstik

Motivasi intrinstik timbul dari dalam diri atlet atau bersifat internal. Dorongan untuk berbuat timbul atas kemauan dari diri sendiri. Motivasi intrinstik meliputi dorongan aktualisasi diri yang melibatkan ego. Misalnya seseorang selalu berusaha untuk makin meningkatkan pengetahuannya, pikirannya, kemampuannya dan keterampilan serta ketakwaannya karena ingin memperoleh kepuasan pada dirinya. Seseorang melakukan semuanya itu bukan karena ingin memperoleh hadiah, pujian, sanjungan, atau kemenangan semata-mata, tetapi yang paling penting baginya adalah memperoleh kepuasan diri.

Aktivitas dengan dorongan motivasi intrinstik cenderung dapat bertahan lama dibanding dengan kegiatan yang dilakukan atas dorongan motivasi ekstrinstik. Oleh karena itu menjadi tugas seorang guru atau pelatih olahraga untuk menimbulkan, mengembangkan, dan meningkatkan motivasi intrinstik kepada atletnya dalam setiap olahraga.

Motivasi intrinstik dalam olahraga dapat berbentuk motivasi kecakapan (*competence motivation*) karena seorang

atlet dengan motivasi intrinstik biasanya sangat bergairah untuk meningkatkan kompetensinya untuk mencapai kesempurnaan. Mengejar kesempurnaan merupakan salah satu motivasi yang melekat pada diri atlet dengan mempergunakan tubuhnya sebagai alat untuk mencapai kesempurnaan keterampilan.

METODE PENELITIAN

Untuk mendukung maksud tersebut diatas, maka digunakan Jenis penelitian *ex pos facto* dan *path analysis*

Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang dipilih adalah di Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa.

Variable dan Desain Penelitian

Variabel Penelitian

A. Variable dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variable penelitian adalah Suatu gejala yang timbul dalam pelaksanaan penelitian, gejala bervariasi tersebut memiliki karakteristik tertentu dalam menjadi objek penelitian.

Adapun variable yang ingin diteliti adalah :

- a. Variabel bebas
 - Power otot tungkai (X_1)
 - Panjang tungkai (X_2)
- b. Variabel antara (intervening variable)
 - Motivasi (X_3)
- c. Variabel terikat (dependen variabel)
 - Kemampuan Lari 60 meter (Y)

Populasi dan Sampel

1. Populasi

2. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid kelas VI Madrasah Ibtidayah Negeri 1

Gowa yang berjumlah 30 orang putra.

3. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa dengan jumlah 30 orang putra penggunaan sampel jenuh.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Penyajian Hasil Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Hasil analisis statistik deskriptif tiap variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1. Hasil analisis data deskriptif daya ledak tungkai, panjang tungkai dan motivasi terhadap kemampuan lari 60 meter pada murrid Madrasah Ibtidayah negeri 1 Gowa.

Variabel	N	Sum	Mean	St. deviasi	Range	Min	Max	Variance
Daya Ledak Tungkai	30	4729	157.63	17.012	78	110	188	289.413
Panjang Tungkai	30	2514	83.80	6.672	31	73	104	44.510
Motivasi	30	3269	112.72	6.065	27	101	128	36.778
Kemampuan lari 60 M	30	251	8.36	0.735	3	7	10	0.540

B. Uji Persyaratan Analisis

Berhubungan karena pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan statistik dengan teknik Analisis Jalur (Path Analysis), maka perlu dilakukan uji dalam penelitian ini uji persyaratan yang dimaksud meliputi: uji normalitas data dan uji linearitas data.

1. Uji Normalitas Data

Pengujian analisis data dapat dilakukan dengan uji Kormogorov

Smirnov. Kriteria untuk menyatakan apakah data berasal dari sampel yang digunakan berdistribusi normal atau tidak dapat dilakukan dengan membandingkan koefisien Sig atau nilai P dengan 0,05 (taraf Signifikansi). Apabila nilai P lebih besar dari 0,05 (taraf signifikansi) yang berarti tidak signifikan, maka memiliki makna bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Sebaliknya apabila P-Value lebih kecil dari 0,05 yang berarti signifikan, maka memiliki makna bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi tidak normal.

Adapun hasil pengujian normalitas data variabel daya ledak tungkai, Panjang Tungkai dan motivasi belajar terhadap Kemampuan Lari 60 M, pada Murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4.2. Hasil pengujian normalitas data variabel daya ledak tungkai, Panjang tungkai, motivasi dan Kemampuan Lari 60 M Murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa.

Variabel	KS-Z	P-Value/sig	A	Ket
Daya Ledak Tungkai	0,155	0,470	0,05	NORMAL
Panjang Tungkai	0,132	0,673	0,05	NORMAL
Motivasi	0,190	0,248	0,05	NORMAL
Kemampuan Lari 60 M	0,151	0,081	0,05	NORMAL

2. Analisis Linearitas Data

Data penelitian ini mengikuti sebaran normal maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parametric dengan menggunakan analisis linearitas. Analisis linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel

mempunyai hubungan yang linear atau tidak linear apabila P-Value lebih besar dari 0,05 ($P_Value > 0,05$). Adapun hasil pengujian linearitas variabel daya ledak tungkai dengan motivasi belajar dapat dilihat pada tabel sebagai berikut ini:

Tabel 4.3. Hasil uji linearitas daya ledak tungkai terhadap motivasi belajar Murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa

Variabel	Nilai P	α	Ket
Daya ledak tungkai terhadap motivasi	0,449	0,05	Linear

Tabel 4.4. Hasil uji linearitas Panjang Tungkai terhadap motivasi belajar Murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa

Variabel	Nilai P	A	Ket
Panjang Tungkai terhadap motivasi	0,291	0,05	Linear

Tabel 4.5 .Hasil uji linearitas daya ledak tungkai terhadap kemampuan Lari 60 M pada Murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa

Variabel	Nilai P	A	Ket
Daya ledak tungkai terhadap Kemampuan Lari 60 M	0,584	0,05	Linear

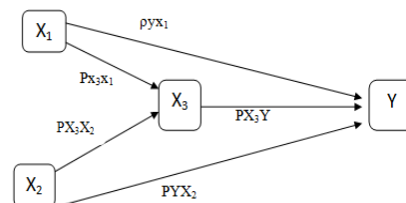
Tabel 4.6. Hasil uji linearitas Panjang Tungkai terhadap Kemampuan Lari 60 M pada Murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa

Variabel	Nilai P	A	Ket
Panjang Tungkai terhadap Kemampuan Lari 60 M	0,626	0,05	Linear

Tabel 4.7. Hasil uji linearitas motivasi terhadap Kemampuan Lari 60 M pada Murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa.

Variabel	Nilai P	A	Ket
Motivasi terhadap kemampuan Lari 60 meter	0,554	0,05	Linear

3. Uji Model Substruktur 1 dan Substruktur 2



Gambar 4.1 Model Persamaan Struktur

Keterangan;

X_1 : Daya ledak tungkai

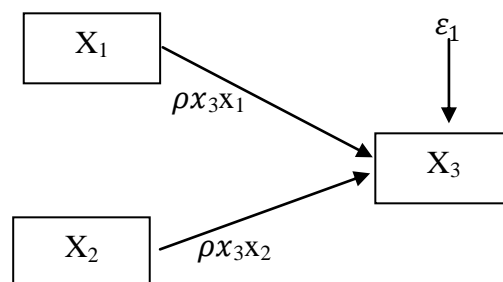
X_2 : Panjang Tungkai

X_3 : motivasi

Y : kemampuan Lari 60 M

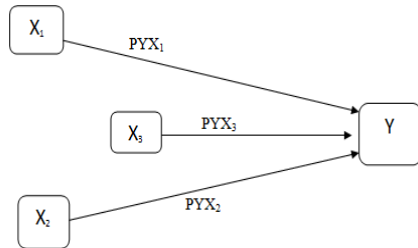
$\rho_{X_3X_1}, \rho_{X_3X_2}, \rho_{YX_1}, \rho_{YX_2}, \rho_{YX_3}$: koefisien persamaan struktur

a. Model substruktur 1



Gambar 4.2 Model substruktur 1

b. Model Substruktur 2



Berdasarkan pada model persamaan struktur 1 di atas, selanjutnya hipotesis tersebut dilakukan pengujian. Adapun hasil pengujian hipotesis model persamaan substruktur 1 adalah sebagai berikut:

a. Uji Hipotesis Individual Sub Struktur 1

Tabel 4.8. Hasil analisis multivariate regresi variabel daya ledak tungkai, panjang tungkai terhadap motivasi

Variable	B	P- value	α
Daya ledak tungkai	-0,246	0,266/2 = 0,133	0,05
Motivasi			
Panjang tungkai	0,128	0,559/2=0,280	0,05
Motivasi			

Berdasarkan tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa persamaan di atas dikatakan layak untuk digunakan karena nilai P pada uji tersebut $< 0,05$. Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa:

- a) Dari tabel koefisien daya ledak tungkai terhadap motivasi diperoleh $t_0 = -1,137$ dan $P_Value = 0,266/2 = 0,133$. Koefisien Model Sub Struktur 1 di atas yang menyatakan pengaruh langsung variabel daya ledak tungkai terhadap motivasi pada Murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa

diperoleh nilai koefisien persamaan struktural sebesar -0,246. Sedangkan nilai signifikan yang diperoleh untuk variabel daya ledak tungkai adalah 0,133. Karena nilai signifikan lebih dari 0,05 ($0,133 > 0,05$) maka dapat diambil keputusan H_0 diterima. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan daya ledak tungkai terhadap motivasi.

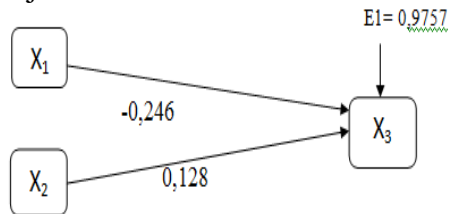
- b) Dari table koefisien Panjang tungkai terhadap motivasi diperoleh $t_0 = 0,592$ dan $P_Value = 0,559/2 = 0,280$. Koefisien Model Sub Struktur I di atas yang menyatakan pengaruh langsung variabel Panjang tungkai terhadap motivasi. Dari tabel koefisien Panjang tungkai terhadap motivasi pada Murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa diperoleh nilai koefisien persamaan struktural sebesar 0,128. Sedangkan nilai signifikan yang diperoleh untuk variabel Panjang tungkai adalah 0,280. Karena nilai signifikan lebih dari 0,05 ($0,280 > 0,05$) maka dapat diambil keputusan H_0 diterima. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan panjang tungkai terhadap motivasi.

Tabel 4.9. Koefisien Determinasi Sub Struktur (Hasil analisis koefisien determinasi)

Model	R	R square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,218	0,048	-0,026	6,142

$$\varepsilon_1 = \sqrt{1 - R^2} = \sqrt{1 - 0,048} = \sqrt{0,952} = 0,9757$$

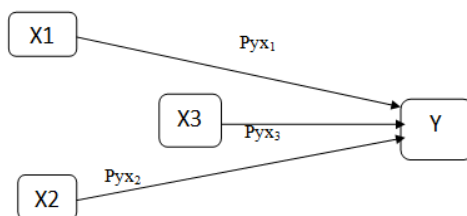
Dengan demikian diagram jalur untuk sub struktural 1 mengalami perubahan menjadi berikut ini:



Gambar 4.5 Diagram jalur sub struktural 1

2. Pengujian Hipotesis Sub Struktural 2

Model kedua yang diajukan dalam pengujian hipotesis dalam penelitian persamaan yaitu Model Sub Struktural 2. Adapun gambaran model tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 4.5. Model Pengujian Hipotesis Substruktur 2

Tabel 4.10. Hasil analisis multivariate regresi struktur 2 variabel daya ledak tungkai, Panjang tungkai dan motivasi terhadap kemampuan Lari 60 meter pada Murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa.

Variabel	B	P-Value/sig
Daya ledak tungkai		
Kemampuan lari 60 meter	-0,576	0,000/2 = 0,000
Panjang tungkai		
Kemampuan lari 60 meter	-0,369	0,011/2 = 0,006
Motivasi		
Kemampuan lari 60 meter	-0,103	0,399/2 = 0,200

Berdasarkan tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa persamaan di atas dikatakan layak untuk digunakan karena nilai P pada uji tersebut $< 0,05$. Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa:

a) Dari tabel koefisien daya ledak tungkai terhadap kemampuan Lari 60 meter diperoleh $t_o = -4,230$ dan $P_Value = 0,000/2 = 0,000$. Nilai koefisien persamaan struktural untuk variabel daya ledak tungkai terhadap kemampuan Lari 60 meter pada murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa sebesar $-0,576$ dengan nilai signifikan yang diperoleh adalah $0,000$. Karena nilai signifikan kurang dari $0,050,000 < 0,05$ maka dapat diambil keputusan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan Lari 60 meter.

b) Dari tabel koefisien Panjang tungkai terhadap kemampuan Lari 60 meter diperoleh $t_o = -2,674$ dan $P_Value = 0,011/2 = 0,006$. Nilai koefisien persamaan struktural untuk variabel Panjang tungkai terhadap kemampuan Lari 60 meter pada Murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa sebesar $-0,369$ dengan nilai signifikan yang diperoleh adalah $0,006$. Karena nilai signifikan kurang dari $0,05$ ($0,006 < 0,05$) maka dapat diambil keputusan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan Panjang tungkai terhadap kemampuan Lari 60 meter.

c) Dari tabel koefisien motivasi terhadap kemampuan Lari 60 meter diperoleh $t_o = -0,858$ dan $P_Value = 0,005/2 = 0,003$. Nilai koefisien persamaan struktural untuk variabel motivasi terhadap

kemampuan Lari 60 meter Pada Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa sebesar -0,103 dengan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,200. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ($0,399/2 = 0,200 > 0,05$) maka dapat diambil keputusan *Hoditerima* . Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan motivasi terhadap kemampuan Lari 60 meter.

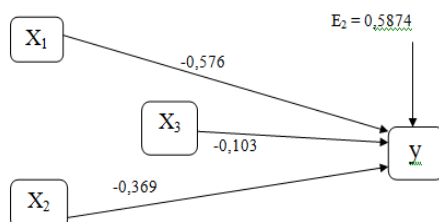
Tabel 4.11. Koefisien determinasi sub Struktur 2 (Hasil analisis koefisien determinasi)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,809	0,655	0,614	0,444

Dari tabel di atas dapat dihitung besarnya koefisien error :

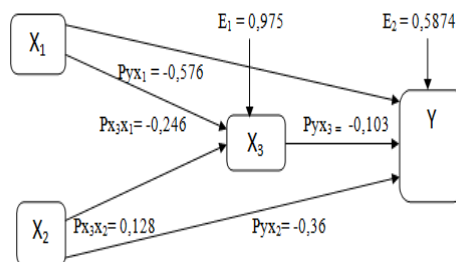
$$\varepsilon_2 = \sqrt{1 - R^2} = \sqrt{1 - 0,655} = \sqrt{0,345} = 0,5874$$

Dengan demikian diagram jalur untuk sub struktur 2 menjadi seperti berikut:



Gambar 4.7. Diagram jalur sub struktur 2

Berdasarkan hasil pengujian untuk struktur 1 dan struktur 2, maka diperoleh hasil diagram jalur keseluruhan variabel adalah sebagai berikut:



Gambar 4.8 Model hasil pengujian sub struktur 1 dan sub struktur 2

3. Goodness of Fit

Pengujian model diperlukan untuk menentukan apakah model yang diajukan sesuai (fit) atau konsisten dengan data yang empirik atau tidak. Pengujian dilakukan dengan cara membandingkan matrik korelasi teoritis dengan matrik korelasi empirisnya. Jika kedua matrik tersebut identik atau sesuai, maka model teoritis yang diajukan tersebut dapat disimpulkan diterima secara sempurna. Perhitungan secara manual untuk uji kesesuaian dilakukan sebagai berikut :

$$Q = \frac{1 - R^2}{1 - R^2_g} = \frac{1 - 0,048}{1 - 0,655} = \frac{0,952}{0,345} = 2,7594$$

Dengan ukuran ($N=30$) dan banyaknya koefisien jalur yang tidak signifikan ($d=0$) , statistic uji kai kuadrat dengan $W = -(N-d) \ln Q = -(30-0) \ln (2,7594) = -30 \times (-0,3076) = 9,228$. Dari banyak

tabel kai kuadrat (chi kuadrat) dengan derajat bebas $d=0$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ didapat $X_{43,77}$, maka $H_0 = 43,77$. Karena $W = 9,228 < X$ diterima atau model yang diperoleh sesuai atau cocok (fit)

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis koefisien regresi dari variable daya ledak tungkai, Panjang tungkai dan motivasi terhadap kemampuan Lari 60 M. Selanjutnya pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori dengan hasil penelitian yang dicapai.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diperoleh bahwa dari tujuh hipotesis (lima hipotesis menyatakan hubungan langsung dan dua hipotesis hubungan tidak langsung) yang diajukan dan semua hipotesis yang memiliki hubungan langsung memiliki signifikan. Dengan kata lain ada lima hipotesis yang diterima dan signifikan dan dua hipotesis hubungan tidak langsung. Untuk mengetahui bagaimana keadaan pengaruh antara variabel daya ledak tungkai, Panjang tungkai dan motivasi terhadap kemampuan Lari 60 M dijabarkan sebagai berikut:

Hipotesis pertama yaitu ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,133 karena nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ($0,133 > 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh daya ledak tungkai terhadap

motivasi pada murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa sebesar - 0,246. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa daya ledak tungkai seorang pelari dibutuhkan untuk meningkatkan motivasi. Harsono (2008 :89) kutipan Husdarta(2011:37) mengemukakan bahwa "Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan kemampuan lainnya, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak kuat turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai. Menurut Sajoto (1995:8) mengemukakan bahwa "daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya". Dalam hal ini otot atau sekelompok otot yang dimaksud adalah yang ada pada sekelompok otot tungkai dari pangkal paha sampai ujung kaki. Ukuran panjang tungkai adalah jarak antara ujung tumit bagian bawah sampai dengan tulang pinggang. Daya Ledak Tungkai merupakan organ yang paling berperan dalam lari cepat (*sprint*), Karena pergerakan lari yang dihasilkan berasal dari kekuatan yang dihasilkan oleh otot tungkai. Jadi daya ledak tungkai sebagai tenaga pendorong tungkai untuk melakukan kecepatan larinya dalam melaksanakan lari 60 meter harus dibarengi dengan motivasi. Ini menandakan bahwa dalam melakukan suatu aktivitas yang memerlukan kekuatan yang eksplosif, untuk mendapatkan kekuatan maksimal maka perlu dorongan motivasi agar memiliki semangat latihan kekuatan dan kecepatan yang memadai.

Hipotesis kedua yaitu ada pengaruh langsung Panjang tungkai terhadap motivasi. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,280 karena nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ($0,280 > 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung Panjang tungkai terhadap motivasi pada murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa sebesar 0,128. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa Panjang tungkai seorang pelari dibutuhkan untuk meningkatkan motivasi.

Malayu (2008:95) mengemukakan bahwa "Motivasi adalah pemberian daya penggerak yang menciptakan kegairahan kerja seseorang, agar mereka mau bekerja sama, bekerja efektif dan terintegrasi dengan segala daya upayanya untuk mencapai kepuasan. Sedangkan Menurut Amari dalam Heri Purwanto (2006: 163) panjang tungkai adalah ukuran panjang tungkai seseorang mulai dari alas kaki sampai dengan *trocantor mayor*, kira-kira pada bagian tulang yang terlebar disebelah luar paha dan bila paha digerakan *trocantor mayor* dapat diraba dibagian atas dari tulang paha yang bergerak. Menurut Hidayat (1999: 255) panjang tungkai melibatkan tulang-tulang dan otot-otot pembentuk tungkai baik tungkai bawah dan tungkai atas. Tulang- tulang pembentuk tungkai meliputi tulang-tulang kaki, tulang *tibia* dan *fibula*, serta tulang *femur*. Anggota gerak bawah dikaitkan pada batang tubuh dengan perantaraan gelang panggul, meliputi: 1) tulang pangkal paha (*Coxae*), 2) tulang paha (*Femur*), 3) tulang kering (*Tibia*),

4) tulang betis (*Fibula*), 5) tempurung lutut. Otot-otot pembentuk tungkai yang terlibat pada pelaksanaan Lari adalah otot-otot anggota gerak bawah. Hal ini sejalan dengan teori, bahwa dalam Lari 60 meter, Panjang tungkai sangat berpengaruh untuk mencapai hasil kecepatan lari yang maksimal. Atlet atau pelajar yang memiliki panjang tungkai yang memadai memungkinkan murid tersebut memiliki peluang untuk mencapai jarak yang memadai pula. Panjang tungkai dipengaruhi oleh waktu reaksi, yaitu waktu mulai mendengar aba-aba sampai gerak pertama dilakukan, maupun waktu gerak, yaitu waktu yang dipakai untuk menempuh jarak. Dalam Lari 60 meter, Panjang tungkai sangat berpengaruh untuk mencapai hasil Lari yang maksimal. Atlet atau pelajar yang memiliki panjang tungkai yang baik memungkinkan siswa tersebut memiliki peluang untuk mencapai jarak kecepatan lari yang memadai. Jadi seorang yang memiliki panjang tungkai yang baik maka berpengaruh langsung terhadap motivasi.

Hipotesis ketiga yaitu ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan Lari 60 meter. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,000 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($0,00 < 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter pada murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa sebesar -0,576. Hasil ini menunjukkan

analisa bahwa daya ledak tungkai seorang pelari dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan lari 60 meter. Kemudian Widiastuti (2011:100) mengemukakan bahwa “Power atau daya eksplosif merupakan suatu rangkaian kerja beberapa unsur gerak otot dan menghasilkan daya ledak jika dua kekuatan tersebut bekerja secara bersamaan. Daya ledak tungkai ini sering disebut kekuatan eksplosif, ditandai dengan adanya gerakan atau perubahan tiba-tiba dengan cepat, dimana tubuh terdorong ke atas atau vertical dengan cara melompat satu kaki menapak ataupun meloncat (dua kaki menapak, loncat tinggi), atau mendorong ke depan horizontal, lari cepat dengan mengerahkan otot maksimal. Menurut Sajoto (1995:8) mengemukakan bahwa “daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya”. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa power adalah = kekuatan (force) x kecepatan (velocity). Untuk mendapatkan hasil lari 60 meter dan kecepatan yang tinggi seorang pelari harus memiliki daya ledak tungkai yang maksimal. Jadi daya ledak tungkai sebagai tenaga pendorong tungkai untuk melakukan lari dalam pelaksanaan lari 60 meter. Ini menandakan bahwa dalam melakukan suatu aktivitas yang memerlukan kekuatan yang eksplosif, untuk mendapatkan kekuatan maksimal maka perlu dorongan dan daya ledak, latihan kekuatan dan kecepatan yang memadai.

Hipotesis yang keempat yaitu ada pengaruh langsung Panjang tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter pada

murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,006 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($0,006 < 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung Panjang tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter pada murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa sebesar -0,369. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa Panjang tungkai seorang pelari dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan Lari 60 meter. Menurut Amari dalam Heri Purwanto (2006: 163) panjang tungkai adalah ukuran panjang tungkai seseorang mulai dari alas kaki sampai dengan *trocantor mayor*, kira-kira pada bagian tulang yang terlebar disebelah luar paha dan bila paha digerakan *trocantor mayor* dapat diraba dibagian atas dari tulang paha yang bergerak. Menurut Hidayat (1999: 255) panjang tungkai melibatkan tulang-tulang dan otot-otot pembentuk tungkai baik tungkai bawah dan tungkai atas. Tulang-tulang pembentuk tungkai meliputi tulang-tulang kaki, tulang *tibia* dan fibula, serta tulang *femur*. Anggota gerak bawah dikaitkan pada batang tubuh dengan perantaraan gelang panggul, meliputi: 1) tulang pangkal paha (*Coxae*), 2) tulang paha (*Femur*), 3) tulang kering (*Tibia*), 4) tulang betis (*Fibula*), 5) tempurung lutut. Otot-otot pembentuk tungkai yang terlibat pada pelaksanaan Lari adalah otot-otot anggota gerak bawah. Panjang tungkai dan hubungannya dengan Lari 60 meter sangat berpengaruh dalam mencapai jangkauan atau hasil waktu Lari

yang dicapai karena para pelari yang memiliki Panjang tungkai yang maksimal akan sangat menunjang atlit atau pelajar tersebut untuk berprestasi dalam Lari 60 meter.

Hipotesis kelima yaitu ada pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan lari 60 meter. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,200 karena nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ($0,200 > 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan Lari 60 meter pada murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa sebesar -0,103. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa motivasi seorang pelari dibutuhkan untuk meningkatkan pencapaian jarak yang maksimal dalam Lari 60 meter. Dengan kata lain, motivasi berpengaruh langsung terhadap kemampuan lari 60 meter.

Menurut Hermine Marshall Istilah motivasi belajar mempunyai arti yang sedikit berbeda. Ia menggambarkan bahwa motivasi belajar adalah kebermaknaan, nilai, dan keuntungan-keuntungan kegiatan belajar belajar tersebut cukup menarik bagi siswa untuk melakukan kegiatan belajar. Menurut (Carole Ames: 1990 : 108) motivasi belajar itu ditandai oleh jangka panjang, kualitas keterlibatan di dalam pelajaran dan kesanggupan untuk melakukan proses belajar. Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan belajar karena didorong oleh keinginannya untuk memenuhi

kebutuhan dari dalam dirinya ataupun yang datang dari luar. Kegiatan itu dilakukan dengan kesungguhan hati dan terus menerus dalam rangka mencapai tujuan.

Motivasi belajar adalah Kecenderungan siswa dalam melakukan kegiatan belajar yang didorong oleh hasrat untuk mencapai prestasi atau hasil belajar sebaik mungkin. Motivasi diakui sebagai hal yang sangat penting bagi pelajar di . Setidaknya anak itu harus mempunyai motivasi untuk belajar di sekolah. Anak-anak kecil tidak semua suka ke sekolah, bahkan anak-anak yang lebih besar pun ada juga yang sebenarnya kurang menyukai sekolah, sekalipun mereka tidak membenci segala bentuk pelajaran. Sebaiknya diharapkan agar anak-anak mempunyai motivasi untuk belajar agar ia dapat melakukan sesuatu.

Motivasi berkaitan dengan daya dorongan yang mengakibatkan seorang maudan rela untuk mengarahkan kemauan dalam bentuk keahlian atau keterampilan tenaga dan waktunya untuk menyelenggarakan berbagai kegiatan yang mau menjadi tanggung jawabnya akan menunaikan kewajiban, dalam rangka pencapaian telah ditentukan sebelumnya. Dikaitkan dengan olahraga Lari 60 meter, motivasi dimaksudkan adalah motivasi siswa untuk dapat memperoleh hasil waktu lari yang lebih baik sesuai dengan kemampuan maksimal yang mereka miliki. Dengan katalain, dalam olahraga lari 60 meter, motivasi dalam diri seseorang siswa adalah hasratsiswa tersebut untuk dapat

mencapai hasil Lari yang lebih jauh sesuai dengan batas kemampuannya. Murid yang memiliki motivasi dalam olahraga Lari 60 meter akan berupaya dan bersungguh-sungguh atas keinginannya dalam mencapai hasrat dalam bidang olahraga tersebut. Semakin tinggi motivasi dalam Lari 60 meter, semakin kuat usaha yang dilakukan untuk mencapai hasil terbaik dalam olahraga tersebut. Murid yang memiliki motivasi relatif tinggi dalam olahraga lari 60 meter akan berupaya untuk memiliki prestasi yang baik dalam olahraga tersebut. Artinya bahwa motivasi ini adalah salah satu faktor pendukung yang besar untuk mencapai jarak yang maksimal dalam melakukan Lari 60 meter. Karena para murid atau pelari yang memiliki semangat dan motivasi yang tinggi maka akan sangat menunjang tercapainya Lari 60 meter yang maksimal.

Hipotesis ke enam, Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan Lari 60 meter pada murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowasebesar 0,025. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa daya ledak tungkai seorang murid atau atlet Lari 60 meter sangat dibutuhkan untuk mencapai jarak waktu yang maksimal melalui motivasi. Daya ledak tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang sangat berpengaruh dalam melakukan aktivitas lari 60 meter. Daya ledak tungkai adalah kemampuan seseorang dalam mengarah tenaganya dalam waktu yang singkat.

Menurut subhan zuhdi (2016:100) Lari cepat (sprint) adalah lari dimana atlet harus menempuh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Kecepatan lari 60 meter adalah kemampuan lari untuk menempuh jarak 60 meter dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sebuah analisis gerak biomekanika dari salah satu cabang olahraga mempunyai peranan yang besar untuk mengetahui peningkatan dan penurunan kecepatan Banyak pelari sprinter) meningkat kecepatannya pada saat start, tetapi selanjutnya dipertengahan nilainya konstan atau menurun. Ini artinya bahwa pelari melakukan percepatan pada awal pertandingan, dan terjadi perlambatan menjelang finish. Daya ledak tungkai bertujuan untuk memacu dan mendorong tubuh secara cepat untuk berlari. Untuk menghasilkan jarak pelari yang maksimal dalam Lari 60 meter maka diperlukan motivasi yang baik. Karena adanya dorongan yang kuat sehingga seseorang mampu melakukan suatu rangkaian gerakan yang diinginkan. Jadi daya ledak tungkai sangat dibutuhkan dalam lari 60 meter karena memacu tubuh dengan cepat dan dengan didukung oleh motivasi yang kuat maka seorang pelari akan mampu menghasilkan suatu kecepatan lari dengan jarak yang singkat dan efektif.

Hipotesis tujuh, Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Panjang tungkai terhadap kemampuan Lari 60 meter pada murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa melalui motivasi 0,013. Hasil ini menunjukkan bahwa Panjang tungkai seorang pelari dibutuhkan untuk

meningkatkan kemampuan Lari 60 meter melalui motivasi.

Menurut subhan zuhdi (2016:49) Lari cepat (sprint) adalah lari dimana atlet harus menempuh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Kecepatan lari 60 meter adalah kemampuan lari untuk menempuh jarak 60 meter dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sebuah analisis gerak biomekanika dari salah satu cabang olahraga mempunyai peranan yang besar untuk mengetahui peningkatan dan penurunan kecepatan Banyak pelari sprinter) meningkat kecepatannya pada saat start, tetapi selanjutnya dipertengahan nilainya konstan atau menurun. Ini artinya bahwa pelari melakukan percepatan pada awal pertandingan, dan terjadi perlambatan menjelang finish. Menurut Mac Dougall (1982 : 85), Ukuran panjang tungkai adalah jarak antara ujung tumit bagian bawah sampai dengan tulang pinggang. Tungkai merupakan organ yang paling berperan dalam lari cepat (sprint), karena pergerakan lari yang dihasilkan berasal dari kekuatan yang dihasilkan oleh otot tungkai.

Disamping itu motivasi dibutuhkan dalam meningkatkan kemampuan Lari 60 meter karena dalam pelaksanaannya membutuhkan dorongan yang kuat pada diri seseorang untuk melakukan suatu aktivitas. Oleh karena itu pelari membutuhkan motivasi yang besar. Jadi seseorang yang memiliki Panjang tungkai yang baik dalam berlari jarak pendek melalui motivasi yang kuat tentu akan menghasilkan jarak waktu yang singkat dan maksimal, sehingga jika murid memiliki Panjang tungkai yang baik

melalui motivasi maka diduga berpengaruh langsung terhadap kemampuan Lari 60 meter.

Berdasarkan hasil pengujian dari semua hipotesis yang telah dilakukan pada bagian pengujian hipotesis, maka dapat dinyatakan bahwa: **Pertama**, hipotesis terdapat pengaruh signifikan daya ledak tungkai dan pengaruh Panjang tungkai terhadap motivasi. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan analisis jalur diperoleh bahwa terdapat pengaruh signifikan daya ledak tungkai dan Panjang tungkai terhadap motivasi. Persamaan struktural dari hasil analisis jalur daya ledak tungkai dan Panjang tungkai dengan motivasi $X_3 = -0,246 X_1 + 0,128 X_2 + 0,9757e_1$ Pengaruh langsung variabel daya ledak tungkai terhadap motivasi nilai betasebesar -0,246. Sementara variabel Panjang tungkai memiliki pengaruh langsung terhadap motivasi nilai beta sebesar 0,128. Temuan ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan motivasi, seseorang harus memiliki daya ledak tungkai dan Panjang tungkai yang baik. Berdasarkan hasil analisis statistik bahwa ada hubungan daya ledak tungkai dan Panjang tungkai terhadap motivasi, maka dapat dijelaskan daya ledak tungkai dan Panjang tungkai sebagai salah satu bagian dari kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam peningkatan motivasi. Daya ledak tungkai adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan Panjang tungkai adalah jarak antara ujung tumit bagian bawah

sampai dengan tulang pinggang. Tungkai merupakan organ yang paling berperan dalam lari cepat (sprint) Dari dibutuhkan untuk meningkatkan motivasi seseorang. Maka untuk meningkatkan motivasi, seseorang harus memiliki daya ledak tungkai dan Panjang tungkai yang baik.

Kedua, hipotesis terdapat pengaruh yang signifikan daya ledak tungkai, Panjang tungkai dan motivasi terhadap kemampuan Lari 60 meter pada murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan analisis jalur diperoleh, terdapat pengaruh yang signifikan daya ledak tungkai, Panjang tungkai dan motivasi terhadap kemampuan Lari 60 meter. Persamaan struktural dari hasil analisis jalur dari signifikan daya ledak tungkai, Panjang tungkai dan motivasi terhadap kemampuan Lari 60 meter pada murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa $Y = 0,576 X_1 + 0,369 X_2 + 0,103 X_3 + 0,5874e_2$.

Besarnya pengaruh variabel daya ledak tungkai secara langsung terhadap kemampuan Lari 60 meter pada murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa, nilai beta sebesar 0,576. Besarnya pengaruh langsung variabel Panjang tungkai terhadap kemampuan Lari 60 meter pada murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa, nilai beta sebesar 0,369. Adapun besarnya pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan lari 60 meter pada murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa nilai beta sebesar 0,103. Temuan ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan kemampuan Lari 60 meter, maka perlu diperhatikan dan ditingkatkan daya ledak tungkai, Panjang tungkai dan motivasi.

Sementara pengaruh tidak langsung variabel daya ledak tungkai terhadap kemampuan Lari 60 meter melalui motivasi adalah $-0,246 \times -0,103 = 0,025$. Sedangkan pengaruh tidak langsung variabel Panjang tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter melalui motivasi adalah $-0,128 \times -0,103 = 0,013$. Berdasarkan hasil analisis statistik bahwa ada pengaruh daya ledak tungkai, Panjang tungkai dan motivasi terhadap kemampuan Lari 60 meter pada Murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa M maka dapat dijelaskan bahwa daya ledak tungkai juga termasuk salah satu bagian dari kondisi fisik dibutuhkan dalam kemampuan Lari 60 meter. Daya ledak tungkai juga sebagai salah satu bagian dari kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam kemampuan Lari 60 meter, hal ini didukung oleh pendapat Ramli(2015:104) mengemukakan bahwa “ Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Daya ledak tungkai ini sering disebut kekuatan eksplosif, ditandai dengan adanya gerakan atau perubahan tiba-tiba yang cepat, dimana tubuh terdorong ke depan , lari cepat, dengan mengerahkan kekuatan otot maksimal. Sebagaimana diketahui bahwa disaat Berlari diperlukan daya ledak tungkai yang baik terutama saat berlari sehingga dapat berlari cepat dengan baik dan akhirnya waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Mac Dougall (1982 : 85), Ukuran panjang tungkai adalah jarak antara ujung tumit bagian bawah sampai dengan tulang pinggang. Tungkai merupakan organ yang paling berperan dalam lari cepat (sprint), karena pergerakan lari yang dihasilkan

berasal dari kekuatan yang dihasilkan oleh otot tungkai. Sajoto (1988:54) bahwa “Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, terutama jarak pendek, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan lari lurus (sprinting speed) yaitu kemampuan untuk bergerak kedepan dengan kekuatan maksimal dan kecepatan tinggi, yang ditentukan oleh kekuatan otot dan persendian dimana frekuensi gerakan dan jarak langkah sangat menentukan. Sebagaimana diketahui bahwa disaat start diperlukan kecepatan lari yang baik terutama pada saat start sehingga dapat berlari dengan cepat dan akhirnya menempuh jarak yang maksimal. Motivasi sebagai salah satu bagian dari komponen psikis yang sangat diperlukan dalam kemampuan Lari 60 meter. Hal ini didukung pendapat Winardi (2002:1) bahwa “Istilah motivasi (motivation) berasal dari bahasa latin, yakni *move*, yang artinya menggerakkan”. Para pelatih atau tenaga pengajar perlu memahami proses-proses psikologikal, apabila mereka berkeinginan untuk membina atlet atau siswa mereka secara berhasil, dalam upaya pencapaian sasarannya yang telah direncanakan. Jadi, dalam olahraga atletik khususnya dalam lari 60 M dibutuhkan motivasi, karena dengan dorongan mental yang terdapat dalam diri seorang pelari atau murid untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu, akhirnya tercapai suatu tujuan. Jadi setiap murid atau atlet harus memiliki motivasi yang kuat karena dengan dorongan mental yang kuat dia mampu melakukan rangkaian gerakan berlari dengan baik serta mencapai suatu kesuksesan tersendiri. Jadi, motivasi

diperlukan dalam kemampuan lari 60 meter. Dapat disimpulkan bahwa daya ledak tungkai dan motivasi belajar sangat diperlukan untuk menunjang peningkatan kemampuan Lari 60 M pada umumnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis serta pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh langsung ledak tungkai terhadap motivasi pada Murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa
2. Terdapat pengaruh langsung Panjang tungkai terhadap motivasi pada Murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa
3. Terdapat pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan Lari 60 meter pada Murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa
4. Terdapat pengaruh langsung Panjang tungkai terhadap kemampuan Lari 60 meter pada Murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa
5. Terdapat pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan Lari 60 meter pada Murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa
6. Terdapat pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan Lari 60 meter pada Murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa melalui motivasi
7. Terdapat pengaruh Panjang tungkai terhadap kemampuan Lari 60 meter pada Murid Madrasah Ibtidayah Negeri 1 Gowa melalui motivasi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Agar kemampuan dapat lebih ditingkatkan para murid yang tingkat daya ledak tungkai, tingkat panjang tungkai dan motivasi yang tinggi diharapkan agar guru memberikan ruang untuk latihan khusus luar jam sekolah.
2. Para pendamping baik itu orang tua ataupun guru senantiasa memantau perkembangan pelajara ataupun siswa yang diajarkan atau yang dibina. Jika melihat ada murid yang memiliki tinggi tingkat daya ledak tungkai, panjang tungkai dan motivasi yang baik maka dapat diarahkan dengan memberikan latihan yang lebih insentif.
3. Diharapkan kepada para guru atau tenaga pengajar agar senantiasa memberikan dorongan dan motivasi kepada siswanya agar tertarik mengikuti pembinaan secara serius pada cabang olahraga atletik nomor lari 60 meter.
4. Untuk mendapatkan informasi yang lebih baik mengenai daya ledak tungkai, panjang tungkai dan motivasi terhadap kemampuan Lari 60 meter, maka diharapkan ada penelitian lanjutan mengenai ini. Dengan pelaksanaan penelitian yang lebih baik tanpa terganggu adanya factor lain seperti kondisi yang tidak memungkinkan.

DAFTAR PUSTAKA

Ambarukmi Hambisari dwi, 2005, *Penetapam parameter tes pada*

pusat pendidikan dan pelatihan pelajar dan sekolah khusus olahragawan. Repblik indonesi, Manpora

Asma nur, 2017. *pengaruh daya ledak tungkai, kecepatan lari dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh.* K. abupatengowa, Skripsi .

Adisa smita, yusuf (1992). *Olahraga pilihan atletik.* Jakarta: depdikbud Dikti Proyek Pembinaan tenaga kependidikan

Abin Syamsudin. M (1996). *Psikologi Kependidikan.* Bandung: PT Remaja Rosda Karya.

Aip syarifuddin. 1992 : 56. *Statistik dalam olahraga.* Surabaya : Unesa University Press

Amari dalam heriyanto . (2006: 163). *Media Pendidikan.* Jakarta. PT Raja Grafindo Persada

ArmaAbdoelah (1981). *Olahraga Untuk Pengukuran Tinggi.* STO YK. PT SastraHudaya.

Bahagia, Yoyo, dkk. 2000. *Atletik.* Jakarta: Depdiknas.

Bompa . (1983). *Atletik.* Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Bompa, 1999. *Theory and Methodology of Training* 3rd. Ed. Iowa : Kendall/Hunt Publishing Company.

- Biggs & Tefler (1989). *Atletik*. PT Rosda Jayaputra Offset Jakarta.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja grafindo Persada.
- Dougall Mac. 1995, Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik, Jakarta, Depdikbud.
- Depdiknas. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk remaja Umur 16 - 19 Tahun*. Jakarta: Depdiknas.
- Eddy Purnomo. (2007) *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: FIK UNY. Eddy & Dapan (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: FIK UNY
- Giri Wiarto. (2013). *Fisiologi Dan Olahraga. Graha Ilmu Yk*. Hadi, Sutrisno. 1991. *Analisa Butir untuk Instrument*. Edisi pertama. Andi Offset. Yogyakarta
- Harsono, 1988, *Coaching dan Aspek – aspek Psikologis dalam Coaching*, CV. Tambak Kusuma, Jakarta: Ditjen Dikti Depdikbud.
- Husdarta. 2011. *Psikologi Olahraga*. Bandung : Alfabeta
- Hasnan. 1999:256. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud
- Halim, NurIchsan, 2004. *Tes dan pengukuran kesegaran jasmani*. Makassar , SmPress
- Hasibuan S.P. Malayu. 2008. *Organisasi dan Motios*. Jakarta : Bumi Aksara
- Harsono. (1988). *Ilmu Coaching*. Jakarta: Koni Pusat Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS
- Hare, sarwono, 1994. *Tuntutan Mengajar Atletik*. Jakarta, Proyek Pembinaan Organisasi dan Aktivitas Olahraga Massal.
- Hidayat. 1999 : 255 . *Atletik*. Jakarta : Depdikbud
- Johnson. B.L (2006). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Jonath. U, E. Haag, R Krempel, 1987. *Atletik*. PT. Rosda Jayaputra. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Jessen, schultz, bangertes 1984. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung, Penerbit Pioner.
- Kamus umum bahasa indonesia. (2010). *Panjang tungkai, Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepelatihan Olahraga*. Surakarta : UNS Press.
- Legiyo. (2010). *Hubungan antara Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Lari terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Kelas V*

- Putra SD Semono, Kecamatan Bagelen, Kabupaten Purworejo. Skripsi.UNY:FIK
- Prinsip Dan Penerapannya. Jakarta :Penerbit Direktorat Jenderal Olahraga
- Len kravits.1997 .*Mengajar Dan Melatih Atletik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Mac dougall (1982). *Atletik dan Tekniknya*. Jakarta :Perpustakaan Nasional
- Muhamad Surya. (2004). *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud. Semarang
- Margono. (2002). *Diktat Atletik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nashar.(2004). *Peranan Motivasi dan Kemampuan Awal dalam Kegiatan Pembelajaran*. Jakarta: Delia Press.
- Nasution, S. (1987). *Berbagai Pendekatan dalam Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bina Aksara
- Nala,1998. *Pelatihan Fisik Olahraga*. Universitas Udayana Denpasar
- Nossek,Yosef. 1982. *Teori Umum Olahraga*. Institut Nasional Olahraga Lagos Pan African Press LTD. Lagos
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani ;Prinsip -*
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, '1996. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran. Jasmani Anda*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Poerwanto, Ngalim. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Rosda Karya.
- Ramli (2015). Ramli. 2015. *Dasar-Dasar Kevelatihan*. Universitas Negeri Makassar
- RusliLutan. (2002). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Straub .(1978). *Metodologi Penelitian*. Penerbit PT. Rineka Cipta. Jakarta
- Sardirman.(2006). *Interaksi dan Motivasi Belajar*. Jakarta: PT RinekaCipta.
- Slameto.(2003). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT RinekaCipta.
- Sajoto, 1988. *Pembinaan Kondisi fisik*.Skripsi IKIP Semarang . Jakarta
- Sajoto, 1998. *Atletik 1*. Semarang :Universitas Negeri Semarang
- Sarsina , 2016 , *pengaruh Pawerotot tungkai , kecepatan lari dan panjang tungkai terhadap kecepatan lari 100 meter* . Kabupaten Polman. Skripsi

- Surya brata .1989 . Motivasi dan Pemotivasian Dalam Manajemen. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Syarifuddin, 1985. *Atletik dan Tekniknya* . Jakarta : Perpustakaan Nasional
- Setia darma P. Monty. 200. 0*Dasar–Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta :Pustaka Sinar Harapan
- Sugiyanto. 1997. *Perkembangan Dan Belajar Motorik*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka
- Soemanto, 1990.*Atletik I*.Semarang :Universitas Negeri Semarang
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan Penelitian* . Bandung: Alfabeta.
- Sukma dinata, Syaodih Nana. 2003 *.Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Sugiyanto. 1997. *Perkembangan Dan Belajar Motorik*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka
- Suharno . (1993). *Guru yang efektif*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta
- Thomas suyono.1993.*Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya
- Tim Fisiologi manusia(2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta :Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Usman, Uzer. (2003). *Menjadi guru profesional*. Bandung:Penerbit PT Remaja Rosdakarya
- Widiastuti(2015),*tes dan pengukuran olahraga*. PT.Raja Grafindo persada
- Widiastuti, 2011.*Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT BumiTimur Jaya
- Widiastuti, 2004.*Cerdik Menyusun Proposal Penelitian Skripsi, Tesis, dan Disertasi* ,Yayasan Kelopak Magna Script, Jakarta
- Widiastuti, 2011.*Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT BumiTimur Jaya
- Winardi. 2002. *Motivasi dan Pemotivasian Dalam Manajemen*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Winkel WS.(1997)*Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: Gramedia.
- Yoyo Bahagia, (2000), *Atletik*, Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Jakarta.